

Nummer 28

Gehirnpfade



Die eigene Mitte

Das erste Mal bewusst habe ich die mentale Mitte erlebt bei Heide Walbrodt, einer NLP- und TZI-Lehrerin. Eine Kursteilnehmerin hatte zwei Möglichkeiten der Entscheidung und kam nicht weiter. Wenn sie sich für die eine Möglichkeit entschied, zerbrach die andere Möglichkeit an ihr und umgekehrt. Erst als zu den zwei Möglichkeiten eine dritte hinzu gefügt wurde, fiel der Frau die Entscheidung leicht. Sie beurteilte die Situation und die Fakten anders und wählte Variante 1. Sie beschrieb ihr Ergebnis so: "Die dritte Variante hat die Möglichkeiten neu ausbalanciert und mir eine Mitte eingefügt. So konnte ich getrost entscheiden." Ich habe länger über die Mitte der Entscheidung nachgedacht. Damals verstand ich es nicht ganz. Heute würde ich sagen: es ist in etwa wie in der Geschichte mit den Kamelen (siehe Seitenkasten), nur besser. Auf geht's!

Wo die eigene Mitte liegt

Na, liebe Frauen, was würdet Ihr sagen? Bauchnabel? Darunter? Herz? Und Ihr Männer? Mathematisch genau bitte... Die Sache ist vertrackt. Etwas so einfaches wie die Mitte lässt sich in einem sich bewegenden und bewegten Wesen nicht festlegen, da sie sich mit jeder Bewegung und jedem Gedanken verändern und verschieben lässt. Betrachten wir zuerst die Körpermitte. Die meisten Menschen würden sofort zustimmen, dass der Ort ihrer Körpermitte von der Einwirkung der Schwerkraft abhängt. Im Kampfsport liegt sie unterhalb des Bauchnabels, wenn Du mit minimal

Nächster Newsletter: Spielend

Termine:

**25.02.16: Erding, Hochschule für angewandtes Management:
"Striche und Stress" Life-Coachings.**

Weitere Infos unter www.coaching-kongress.com

Infos: www.coaching-for-competence.de

Hey

Die Geschichte von den Kamelen:

Es lebte in Arabien ein alter Vater, der drei Söhne und 17 Kamele hatte. Als der Greis sein Ende nahen fühlte, versammelte er die Söhne um sich und sprach zu ihnen: "Alles was ich euch hinterlasse, sind meine Kamele. Teilt sie so, dass der Älteste die Hälfte, der Mittlere ein Drittel und der Jüngste ein Neuntel erhält." Kaum war dies verkündet, da schloss er die Augen, und die Söhne konnten ihn nicht mehr darauf aufmerksam machen, dass sein letzter Wille offenbar unvollstreckbar sei. Siebzehn ist doch eine störrische Zahl und lässt sich weder durch zwei noch durch drei und schon gar nicht durch neun teilen! Doch der letzte Wille des Vaters ist jedem braven Araber heilig. Da kam zum Glück ein weiser Pilger auf seinem Kamel daher geritten, der sah die Ratlosigkeit der drei Erben und bot ihnen seine Hilfe an. Sie trugen ihm den verzwickten Fall vor, und der Weise riet lächelnd, sein eigenes Kamel zu den hinterlassenen zu stellen und die gesamte Herde nach dem letzten Willen des Vaters zu teilen, und siehe da - der Älteste bekam neun der Tiere, der Mittlere sechs, der Jüngste zwei, das waren eben die Hälfte, ein Drittel und ein Neuntel, und auf dem Kamel, das übrig blieb, ritt der Weise - denn es war das seine - lächelnd davon.

*Eine alte Geschichte, der Text ist entnommen der Webseite Manfred Börgens
Mathematische Probleme # 24, http://homepages-fb.thm.de/boergens/problem/problem_02_11oe.htm*

gebeugten Knien aufrecht stehst. Wenn Du lange Beine und einen kurzen Oberkörper hast, liegt der Schwerpunkt Deiner Körpermitte anders, als wenn Du kurze Beine und einen langen Oberkörper hast. Wenn Du KugelbauchbesitzerIn bist, dann schiebst Du Dich beim Gehen laufend unter Deine Mitte und beim Stehen nimmst Du den Körper zurück, um Deine Mitte zu halten. Das alles tust Du automatisch, weil Schwerkraft, Balance und Mitte zusammenhängen.

In der Mitte zu sein, erleichtert das Bewegen und verringert den Krafteinsatz. Genauso wird die emotionale, geistige und psychische Mitte beschrieben: als eine große Erleichterung, als Wohlbefinden, als Ruhelosigkeit, als sich zentriert fühlen, als mitten im Leben stehen.

Dabei ist diese innere Mitte eine Frage Deiner Perspektive. Du kannst in Gedanken sofort Deine derzeitige Position verlassen und Dir vorstellen, Du würdest über Deinem Körper schweben und Dich von oben sehen. Schon ist die Mitte völlig verändert. Dazu mehr bei der heutigen Übung.

Lässt sich die Mitte verändern?

Ja. Das lässt sich gut veranschaulichen an einem Beispiel. Wenn wir die körperliche Mitte verlieren, weil wir einen gebrochenen Arm haben und deshalb einen Verband tragen und uns anders bewegen, kommt es häufig vor, dass wir uns schief bewegen. Der Körper stellt sich auf die neue Mitte automatisch ein. Wenn der Arm dann geheilt ist und sich eigentlich normal bewegen kann, ist der Mensch körperlich schief. Wie kommt das?

Wir haben eine Gewohnheitsmitte eingespeichert in unserem Kopf und System. Wenn diese für länger verändert wird, speichern wir die Änderung als neue Gewohnheitsmitte ein. D.h., wir denken jetzt, wir seien schief gerade. Kapiert? Hier brauchen wir Rückmeldung von unserem Umfeld. Denn nicht jeder sucht

eigenständig nach der Mitte wie Tänzer, Körpertherapeuten u.a. es tun.
Im Kopf passiert ähnliches. Wenn wir z.B. längere Zeit langsam und gemächlich leben, nehmen wir dies als unsere Gewohnheitsmitte an. Jegliche Beschleunigung wirft uns massiv aus der Bahn, weil wir aus der Mitte gebracht werden. Also auch hier greift das wundervolle Prinzip der Anpassung an gegebene Faktoren. Wir setzen uns nicht laufend neu damit auseinander, sondern nehmen sie so hin.

Übung zum Finden der Mitte

Zuerst körperlich:

Du liegst auf dem Rücken, die Beine aufgestellt. Liegt Dein Becken genau mittig? Nein, nicht gucken, spüren. Hebe Dein Becken weit nach rechts und lege es ab. Genau - nicht mittig. Hebe es jetzt weit nach links und lege es ab. Genau - nicht mittig. Jetzt lege es in die Mitte.

Überraschung, oder? Du weißt auf einmal ganz genau, wo diese Mitte ist.

Jetzt für Deinen Kopf:

Du sitzt in Deinem aktuellen Leben. Wo ist Deine Mitte? Festlegen! (Zumindest versuche es). Jetzt verlasse Deine gewohnte Denkperspektive weit nach rechts und begutachte Deine aktuelle Lage aus Sicht eines "Ostlandes". Gut so. Als nächstes verlasse diese Perspektive und wende Dich weit nach links und begutachte aus der Sicht eines "Westlandes". Und nach Norden und dann nach Süden. Jetzt kehre in Dein aktuelles Leben zurück. Wo ist die Mitte? Ups, da ist sie also. Schon erlebst Du Deine aktualisierte Lebensmitte relativ präzise. Genauso kannst Du die Übung mit der Zeit tun und Vergangenheit und Zukunft nutzen für die Mitte in der Gegenwart.

Ja, wenn die Kamele nicht wären, wo wäre dann die Mitte, nicht wahr, Jürgen?

Viel Vergnügen!

Es grüßen die Hirnbesitzerin Heide
Janowitz und Hirnbesitzer Jürgen
Lindemeier
(der verzweifelt nach einer Methode sucht,
die Mitte eines Kamels entweder
physikalisch oder mathematisch zu
bestimmen ...)

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

Copyright © 2015 All rights reserved.

MailChimp.